

65歳以上の方必見



【教室の内容】

- ☆ 転ばないためのバランス体操
- ☆ かんたん筋力トレーニング
- ☆ 楽しい脳トレ

- 日 時：5月8日～7月31日
毎週金曜日10:00～11:30
- 場 所：採銅所町公民館
- 対象者：65歳以上の方
- 参加費：無し
- 備 考：動きやすい服装、
飲み物、タオル

香春町地域包括支援センター
電話0947-32-2855

椅子に座って行います。
いつからでもお気軽にお越しください。



毎週金曜日に行います

介護予防運動教室

まだ大丈夫をずっと大丈夫へ